NordicTrack T17.2

Modelo nº NETL14712.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.

APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR

www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 6
MONTAGEM 7
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 16
FUNCIONAMENTO E AJUSTES 17
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE 25
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 26
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 29
LISTA DE PEÇAS 30
DIAGRAMA AMPLIADO 32
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

ATENÇÃO
MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.
ADVERTÊNCIA
Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:
• Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
• A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
• Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
• Pare se sentir tonturas fraqueza ou dificuldade em respirar.
• Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
• A inclinação deve estar definida para zero antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
• Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
• Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
• Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
• Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
• Calce cempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠AVISO: para reduzir o risco de queimaduras, incêndio, choque elétrico ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes da utilização deste produto.

1. **É da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.**

2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

3. **Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita.**

4. **O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.**

5. **Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

6. **Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.**

7. **Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.**

8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.**

9. **O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 159 kg.**

10. **Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.**

11. **Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não use vestuário folgado que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.***

12. **Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 17), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito. Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.**

13. **Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.**

14. **Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 26 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)**

15. **Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19).**

16. **Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.**

17. **O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.**

18. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo**

os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.

19. Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, colocar o interruptor na posição de desligado (consulte a ilustração na página 5 para localizar o interruptor de corrente) e desconetar o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.

20. Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 25). Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.

21. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.

22. Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.

23. Nunca introduza objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.

24. Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.

25. **PERIGO:** desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.

26. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante NORDICTRACK® T 17.2. O tapete rolante T 17.2 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais divertidas e eficazes. E, quando não estiver a exercitar-se, este singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade da área de outros tapetes rolantes.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

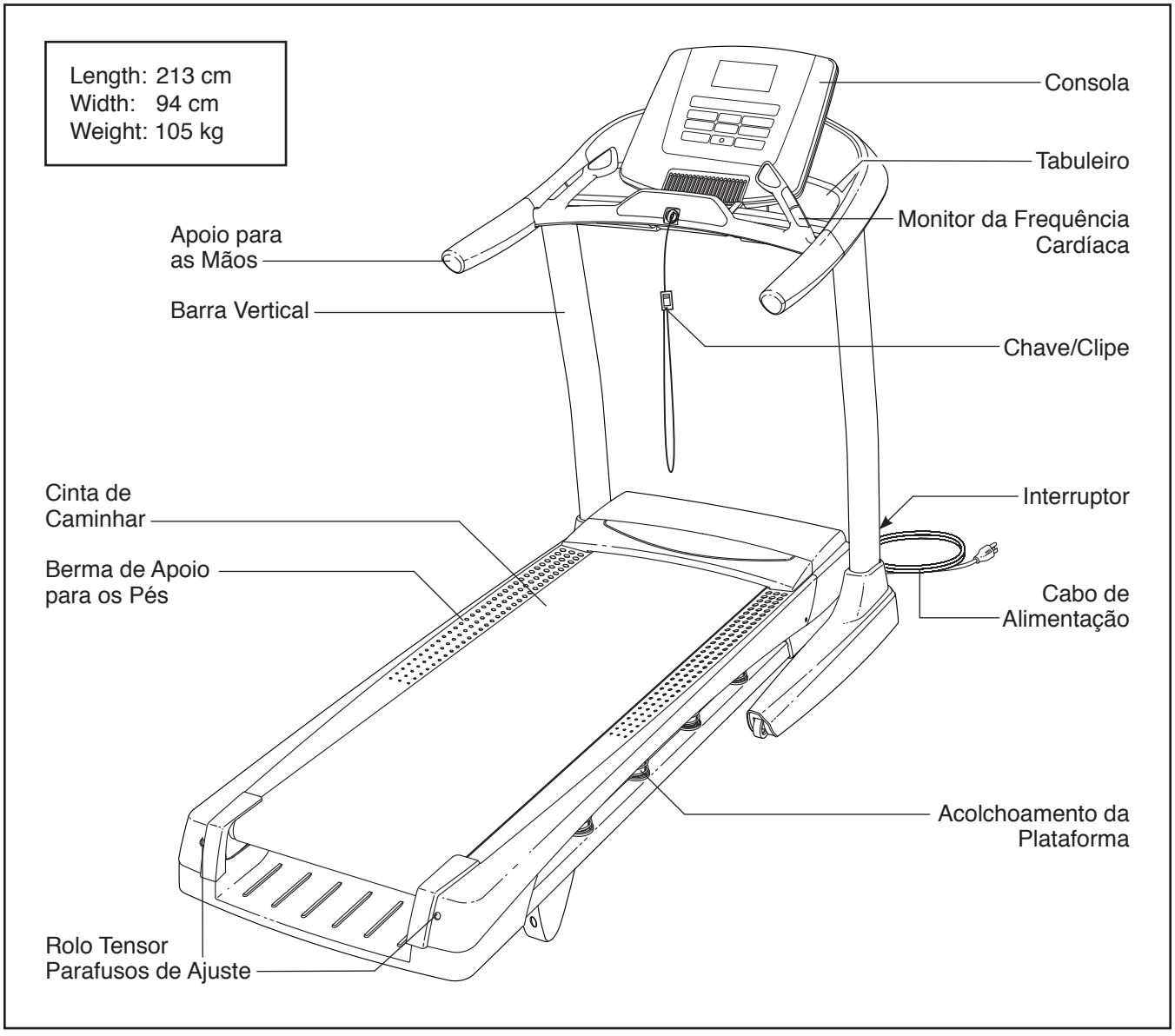
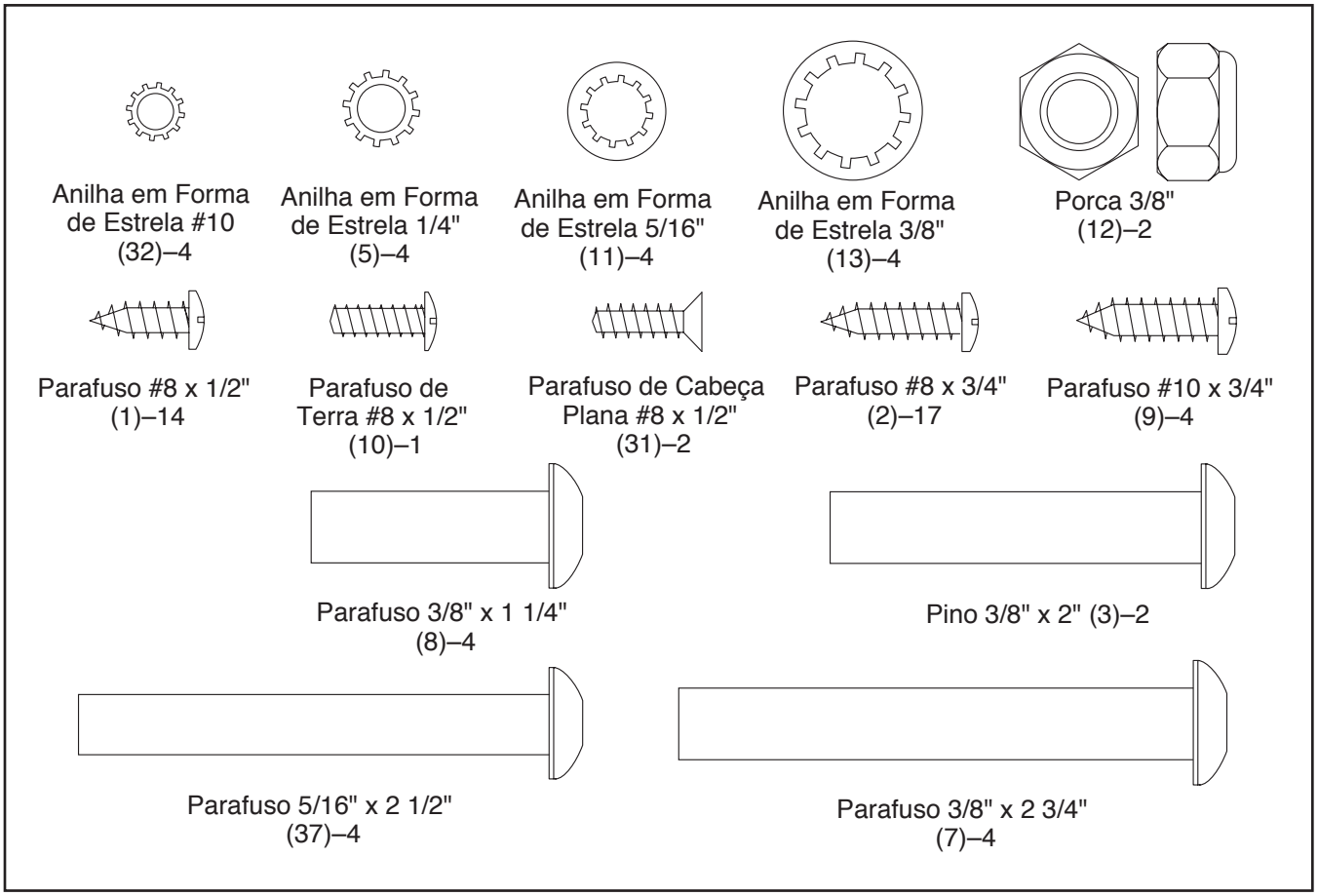


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**

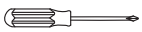

Anilha em Forma de Estrela #10 (32)–4
Anilha em Forma de Estrela 1/4" (5)–4
Anilha em Forma de Estrela 5/16" (11)–4
Anilha em Forma de Estrela 3/8" (13)–4
Porca 3/8" (12)–2
Parafuso #8 x 1/2" (1)–14
Parafuso de Terra #8 x 1/2" (10)–1
Parafuso de Cabeça Plana #8 x 1/2" (31)–2
Parafuso #8 x 3/4" (2)–17
Parafuso #10 x 3/4" (9)–4
Parafuso 3/8" x 1 1/4" (8)–4
Pino 3/8" x 2" (3)–2
Parafuso 5/16" x 2 1/2" (37)–4
Parafuso 3/8" x 2 3/4" (7)–4

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas estão marcadas com “R” ou “Right”.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- A montagem requer as seguintes ferramentas:

  a chave sextavada incluída

  uma chave inglesa

  uma chave Phillips 

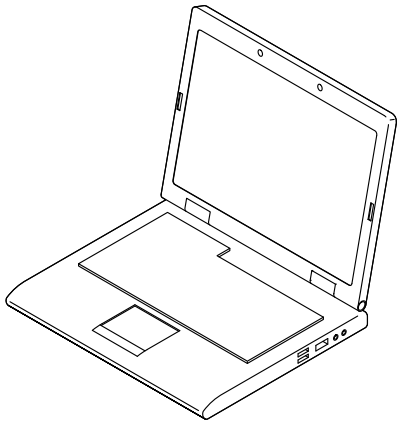
  Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto.**

   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre melhoramentos e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o APOIO AO CLIENTE (consulte a capa frontal deste manual) para registar o seu produto.

1

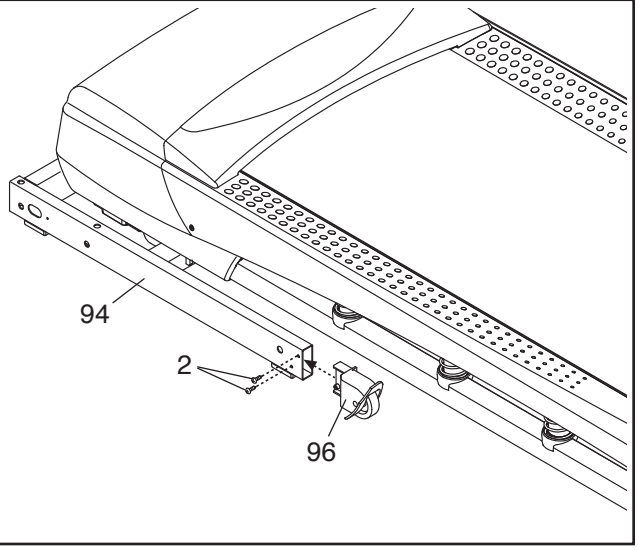


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.**

   Fixe a Tampa da Roda Esquerda (96) à Base (94) com dois Parafusos #8 x 3/4" (2).

   Fixe a Tampa da Roda Esquerda (não mostrada) à Base (94) da mesma forma.

2

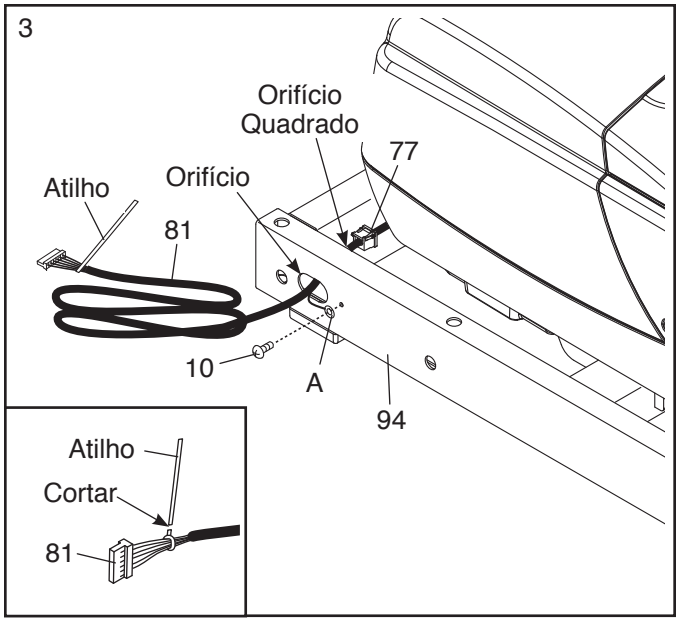


3. Puxe o Fio da Barra Vertical (81) e o fio de terra da base (A) através do orifício indicado na Base (94) utilizando o atilho plástico.

   Fixe o fio de terra da base (A) à Base (94) com um Parafuso de Terra #8 x 1/2" (10).

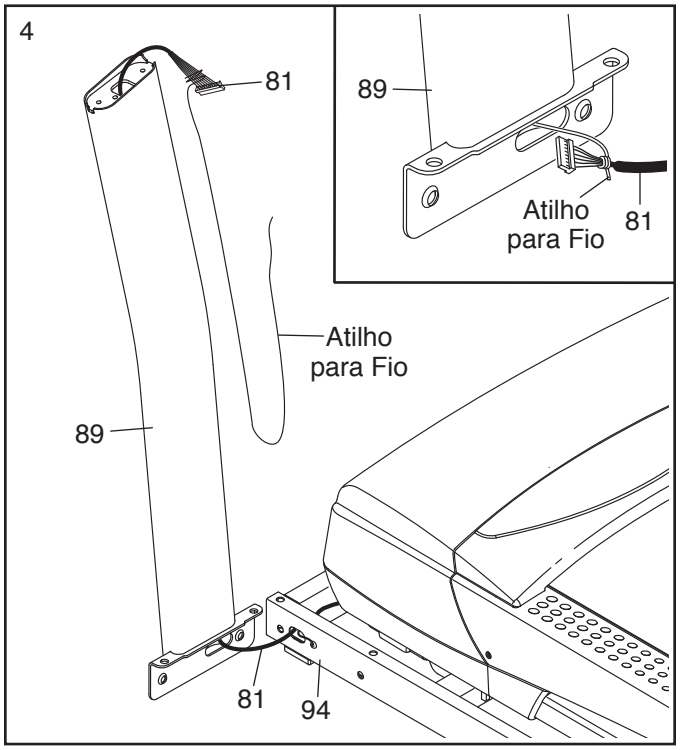
   Encaixe o Passa-Fios (77) no orifício quadrado da Base (94).

   Veja o desenho inserido. Corte o atilho plástico junto ao Fio da Barra Vertical (81). **Tenha cuidado para não danificar o Fio da Barra Vertical.**



4. Identifique a Barra Vertical Esquerda (89). Peça a outra pessoa para segurar na Barra Vertical Esquerda junto à Base (94).

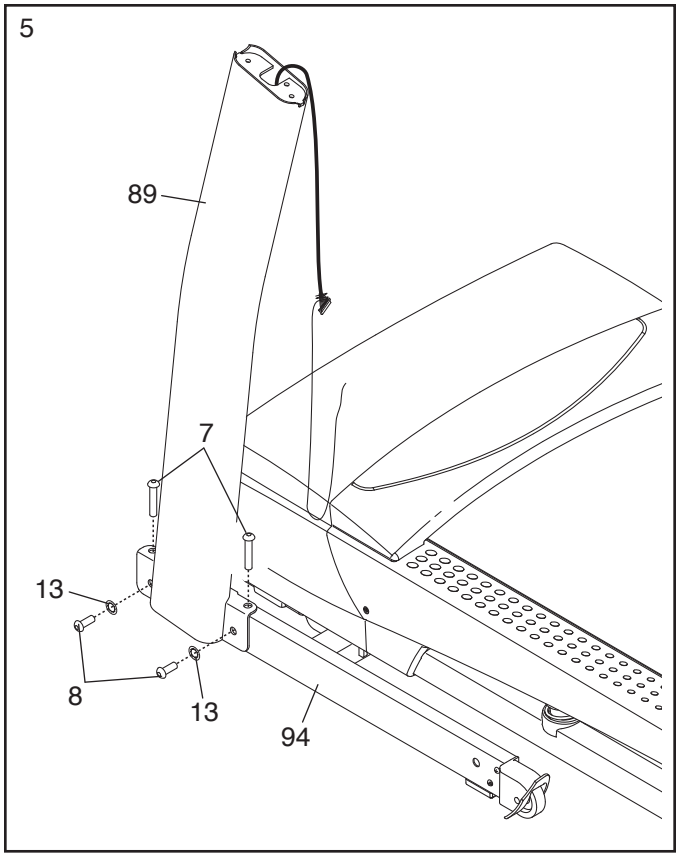
   Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Esquerda (89) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (81). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio até que o Fio da Barra Vertical atravesse a Barra Vertical Esquerda.



5. Segure a Barra Vertical Esquerda (89) contra a Base (94). **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.** Insira dois Parafusos 3/8" x 2 3/4" (7) e dois Parafusos 3/8" x 1 1/4" (8) com duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (13) na Barra Vertical Esquerda.

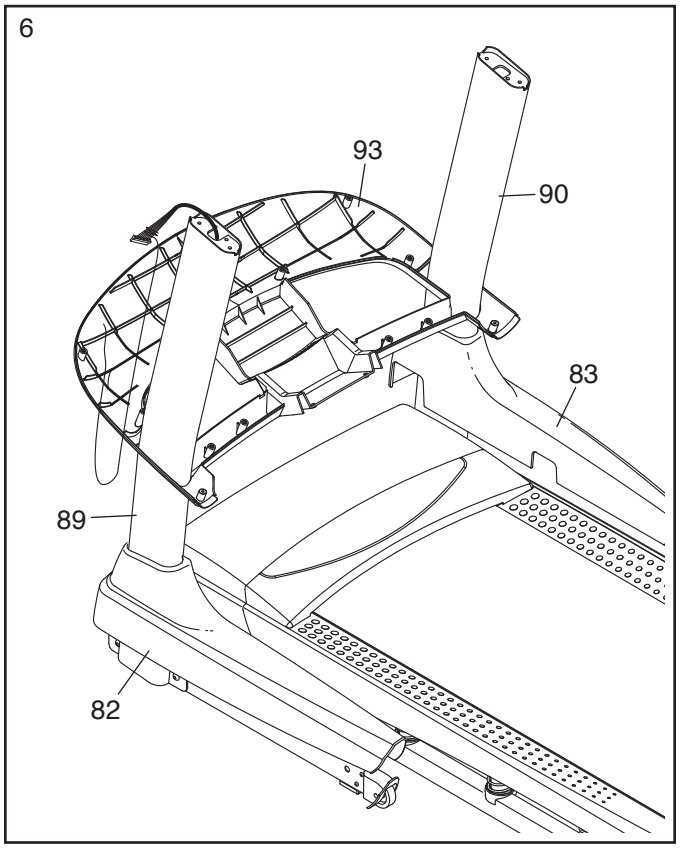
   Aperte parcialmente os Parafusos 3/8" x 2 3/4" (7) e os Parafusos 3/8" x 1 1/4" (8) até que as cabeças dos Parafusos toquem na Barra Vertical Esquerda (89); **não aperte já completamente os Parafusos.**

   Fixe a Barra Vertical Direita (não mostrada) da mesma forma. Nota: Não há fios no lado direito.



6. Identifique a Cobertura da Base Esquerda (82) e a Cobertura da Base Direita (83). Insira a Cobertura da Base Esquerda na Barra Vertical Esquerda (89). Insira a Cobertura da Base Direita na Barra Vertical Direita (90). **Não encaixe já as Coberturas da Base nas respetivas posições.**

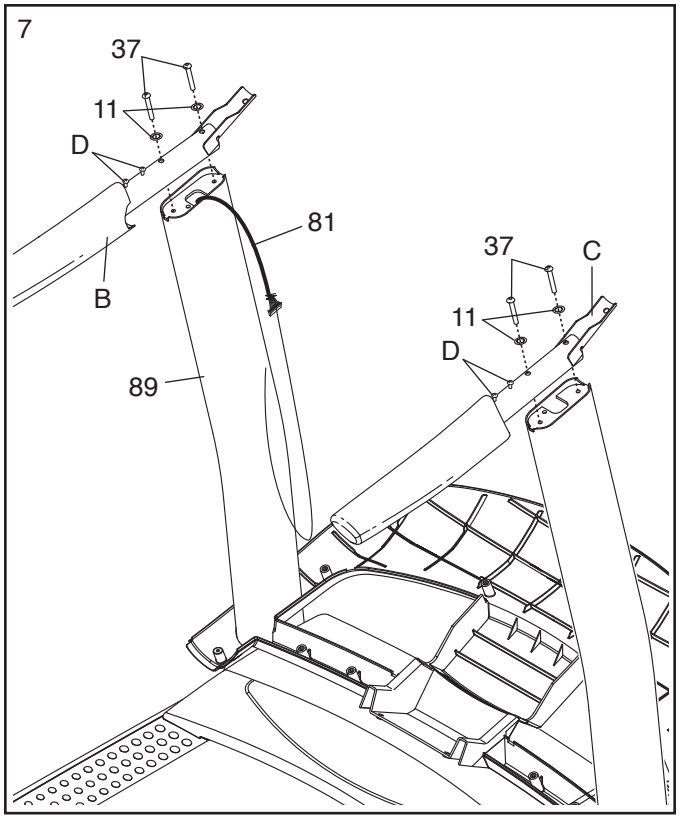
   Insira a Parte Posterior da Base da Consola (93) nas Barras Verticais (89, 90).



7. Fixe a unidade do apoio para a mão esquerda (B) à Barra Vertical Esquerda (89) com dois Parafusos 5/16" x 2 1/2" (37) e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11). **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (81). Enrosque ambos os Parafusos, mas não os aperte já.**

   Fixe a unidade do apoio para a mão direita (C) da mesma forma. Nota: Não existe fio no lado esquerdo.

   Remova e elimine os quatro parafusos (D) indicados.



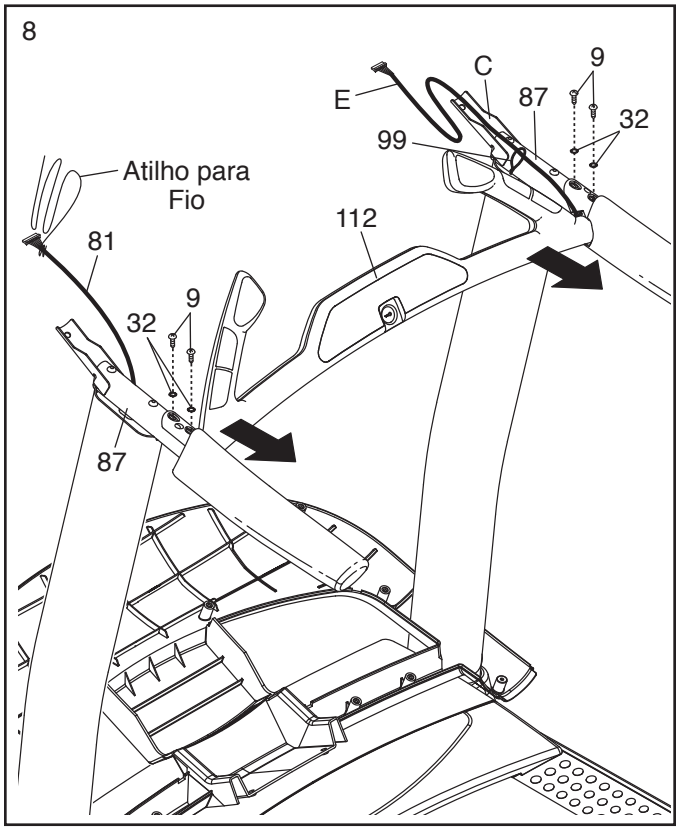
8. Enrosque quatro Parafusos #10 x 3/4" (9) com quatro Anilhas em Forma de Estrela #10 (32) na Barra de Pulsações (112) e nos Apoios para as Mãos (87).

   Insira a Barra de Pulsações (112) o mais possível na direção mostrada e depois aperte os Parafusos #10 x 3/4" (9). **Não aperte demasiado os Parafusos.**

   Remova o atilho para fio do Fio da Barra Vertical (81).

   Insira o fio de pulsações (E) da Barra de Pulsações (112) através do Atilho do Cabo (99) em forma de laço da unidade do apoio para a mão direita (C).

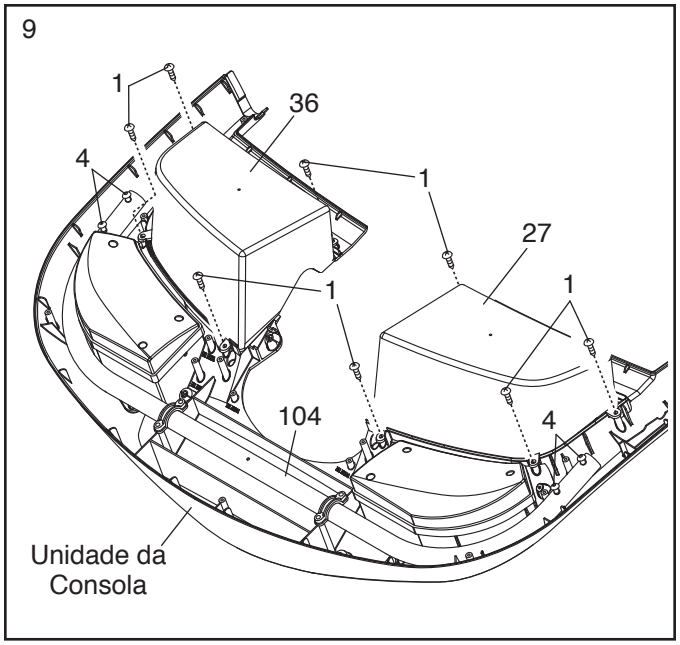
   Consulte o passo 7. Aperte os quatro Parafusos 5/16" x 2 1/2" (37).



9. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhar a montagem da consola.

   Remova os quatro Parafusos 1/4" x 1/2" (4) indicados da Estrutura da Consola (104). Estes serão utilizados num passo posterior.

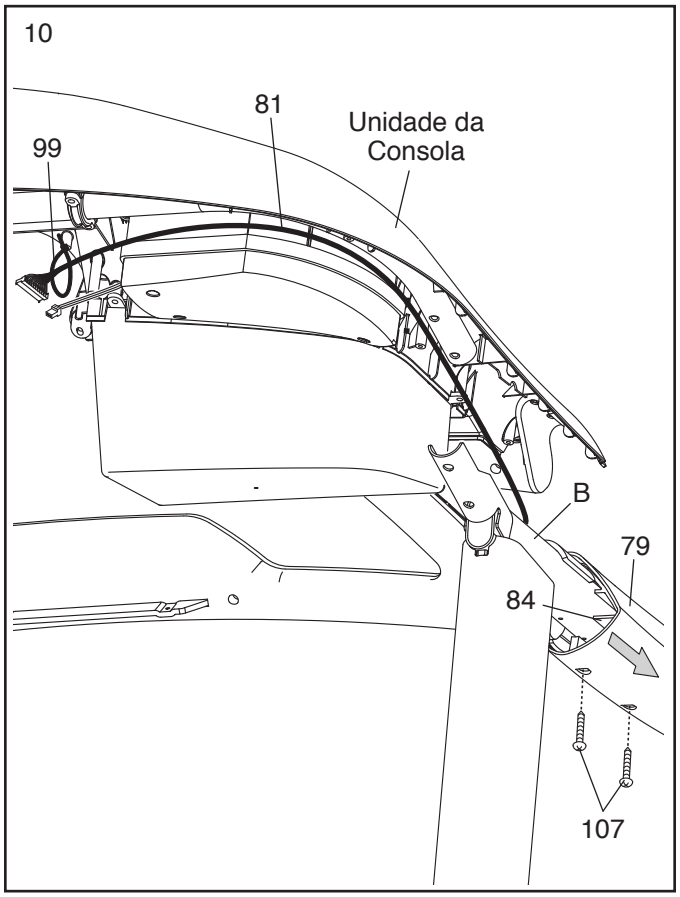
   Fixe os Suportes para Garrafas Esquerdo e Direito (36, 27) com oito Parafusos #8 x 1/2" (1). **Não aperte demasiado os Parafusos.**



10. Remova os dois Parafusos #8 x 1 1/4" (107) e volte a inserir parcialmente a Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda (79) até cerca de 2,5 cm. Os Parafusos serão reinseridos num passo posterior. Nota: Não é necessário mover a Inserção do Apoio para a Mão Esquerda (84).

    Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto à unidade do apoio para a mão esquerda (B).

    Passe o Fio da Barra Vertical (81) por trás da unidade da consola, conforme mostrado, e insira a extremidade do Fio da Barra Vertical através do laço do Atilho do Cabo (99) indicado.

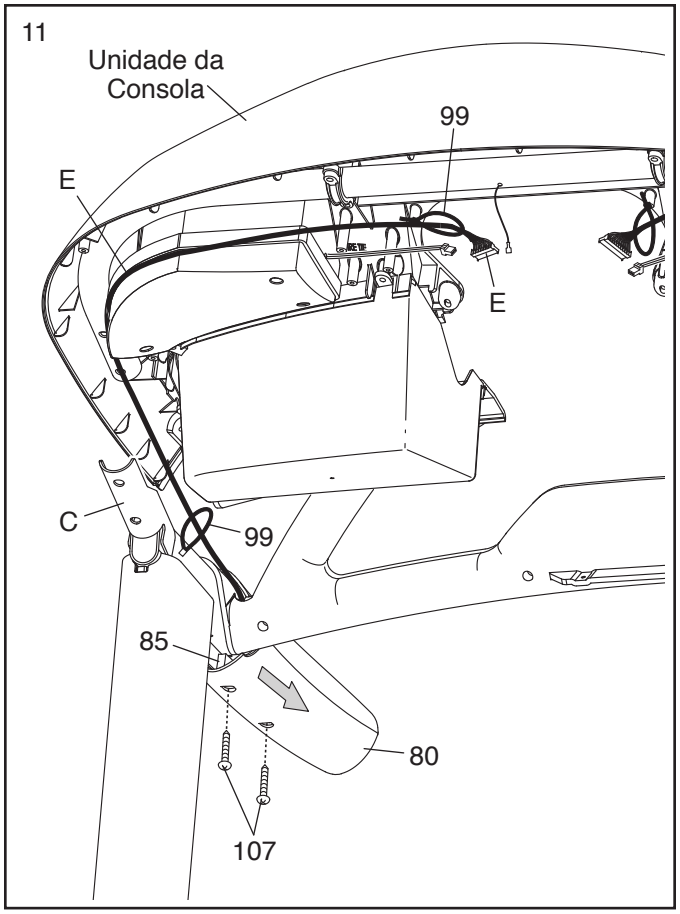


11. Remova os dois Parafusos #8 x 1 1/4" (107) e volte a inserir parcialmente a Cobertura do Apoio para a Mão Direita (80) até cerca de 2,5 cm. Os Parafusos serão reinseridos num passo posterior. Nota: não é necessário mover a Saliência do Apoio para a Mão Direita (85).

    Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto à unidade do apoio para a mão direita (C).

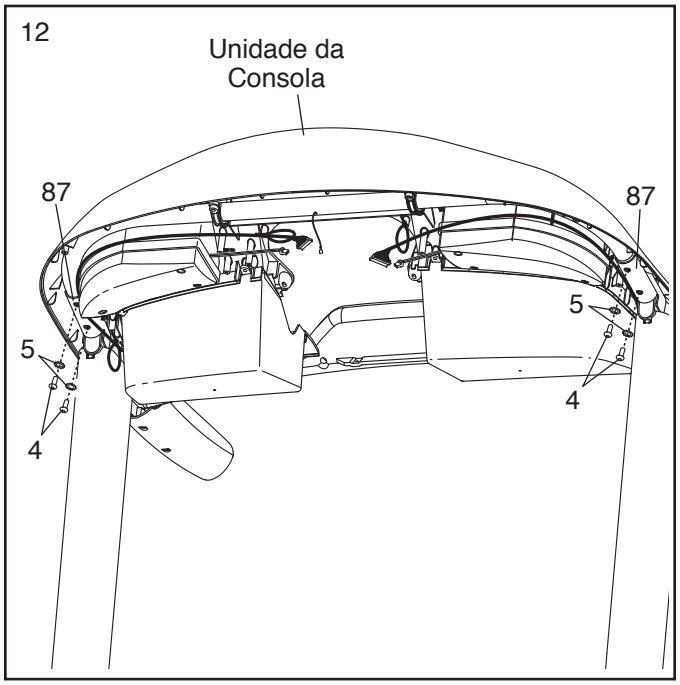
    Certifique-se de que o fio de pulsações (E) esteja enfiado no laço do Atilho do Cabo (99) do apoio para a mão direita (C).

    Passe o fio de pulsações (E) por trás da unidade da consola, conforme mostrado, e insira a extremidade do fio através do outro Atilho do Cabo (99).



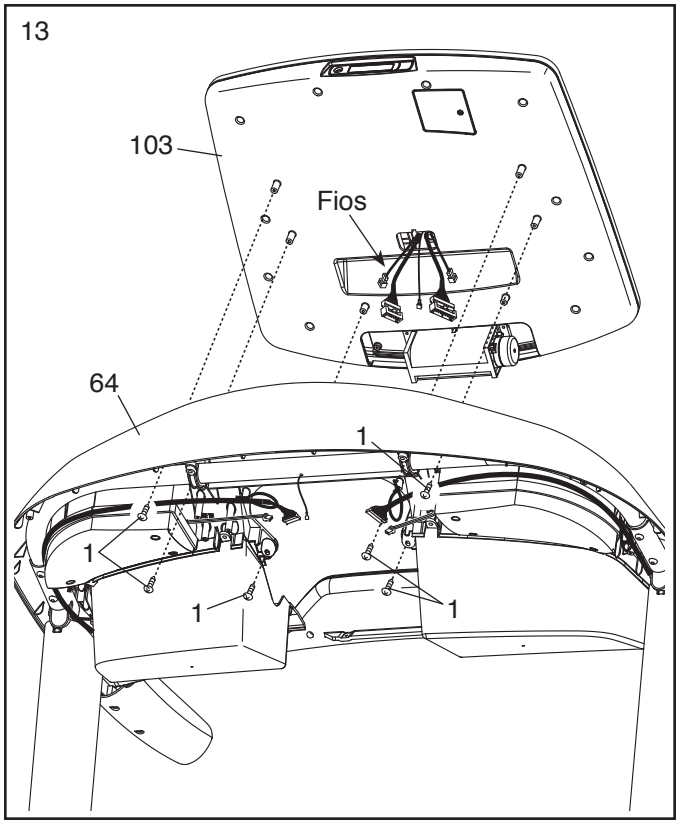
12. Coloque a unidade da consola sobre os suportes dos Apoios para as Mãos (87). **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.**

    Fixe a unidade da consola com os quatro Parafusos 1/4" x 1/2" (4) que retirou no passo 9 e quatro Anilhas em Forma de Estrela 1/4" (5). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



13. Coloque a Consola (103) sobre a Base da Consola (64). **Certifique-se de que nenhum dos fios da Consola esteja trilhado.**

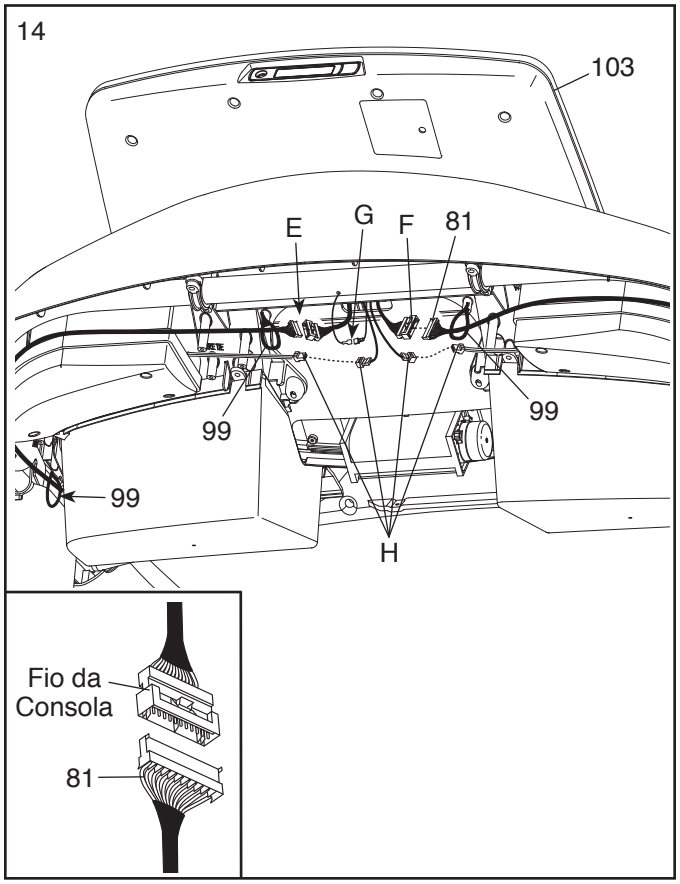
    Fixe a Consola (103) à Base da Consola (64) com seis Parafusos #8 x 1/2" (1).



14. Ligue os fios de terra (G), os fios de 8 pinos (F), os fios de 10 pinos (E) e os quatro fios das colunas (H) da Consola (103). Nota: O Fio da Barra Vertical (81) tem 8 pinos, o fio de pulsações (E) tem 10 pinos e os fios das colunas (H) têm 2 pinos.

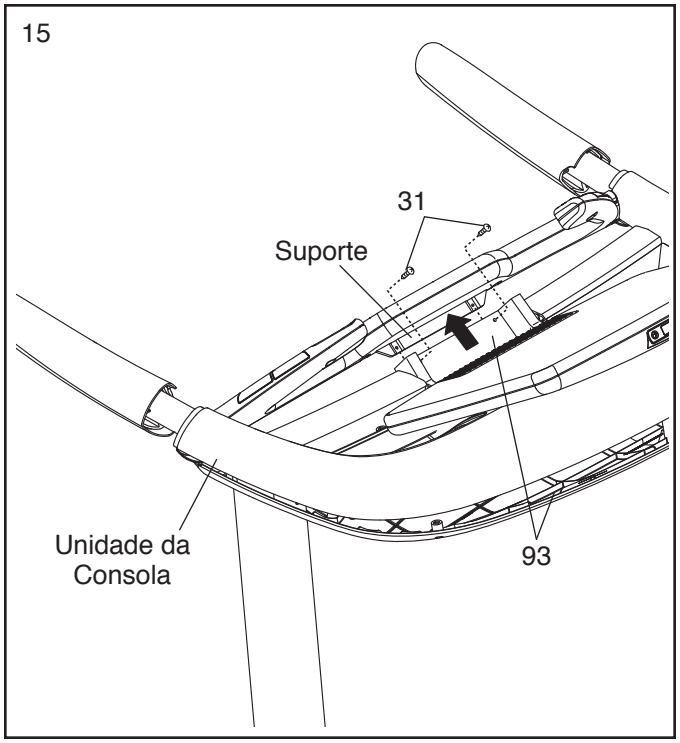
    Veja o desenho inserido. Os conetores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados. Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONETORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**

    Após ligados todos os fios, estique-os e aperte os Atilhos do Cabo (99) em torno deles. Certifique-se de que não haja fios pousados noutros pontos que não os que têm atilhos para fios. Corte as extremidades dos atilhos.



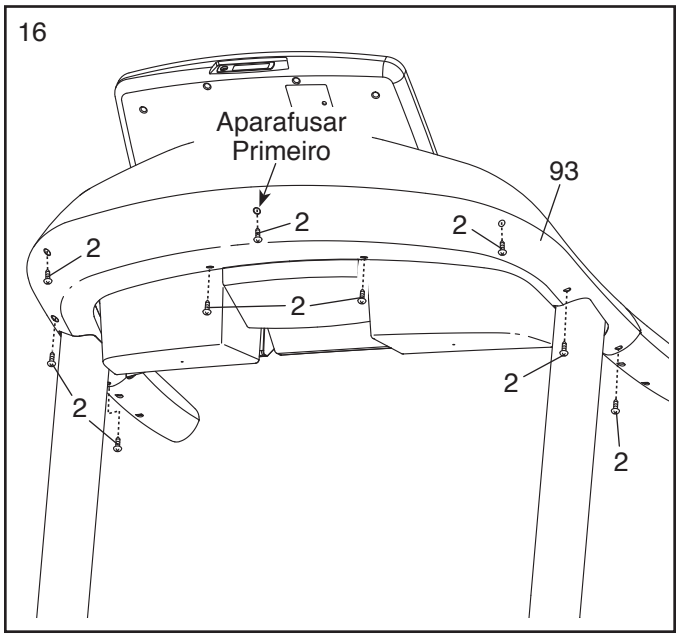
15. Introduza a Parte Posterior da Base da Consola (93) no orifício da unidade da consola e sobre o topo do suporte indicado. **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.**

    Aperte dois Parafusos de Cabeça Chata #8 x 1/2" (31) no tabuleiro da Parte Posterior da Base da Consola (93).



16. Aperte nove Parafusos #8 x 3/4" (2) nos pontos indicados da Parte Posterior da Base da Consola (93); **comece pelo Parafuso central.**

    Nota: Alguns dos Parafusos #8 x 3/4" (2) estão concebidos para serem inseridos em diferentes ângulos.

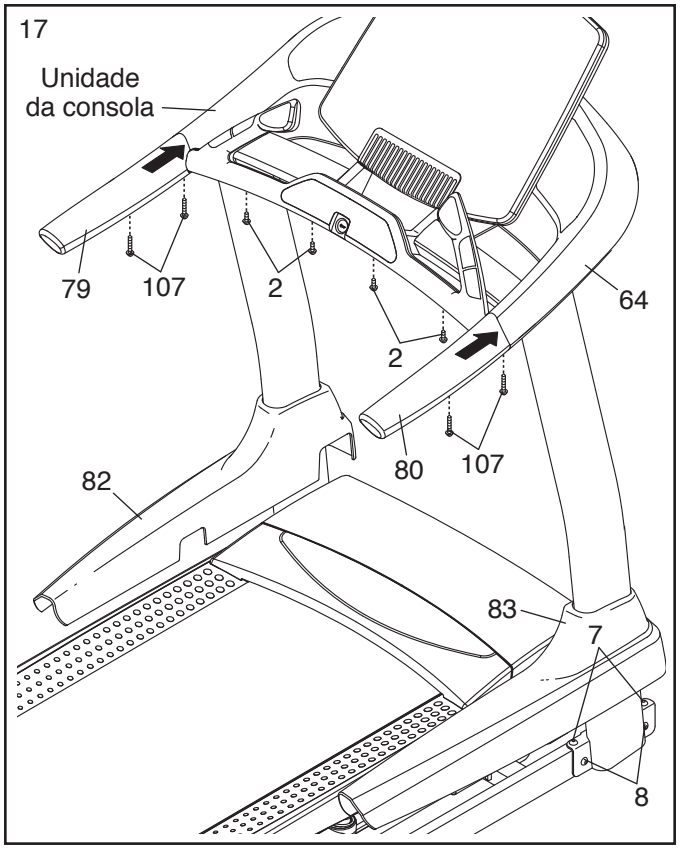


17. Faça deslizar para a frente as Coberturas dos Apoios para as Mãos (79, 80) até ficarem ajustadas à Base da Consola (64). Fixe as Coberturas dos Apoios para as Mãos com os quatro Parafusos #8 x 1 1/4" (107) que removeu nos passos 10 e 11. **Não aperte demasiado os Parafusos.**

    Aperte quatro Parafusos #8 x 3/4" (2) nos pontos mostrados da unidade da consola.

    Nota: Alguns dos Parafusos #8 x 3/4" (2) estão concebidos para serem inseridos em diferentes ângulos.

    Erga as Coberturas da Base (82, 83) e aperte firmemente os quatro Parafusos 3/8" x 2 3/4" (7) e depois os Parafusos 3/8" x 1 1/4" (8) (só é mostrado um dos lados). Depois, prima as Coberturas da Base para que encaixem na devida posição.



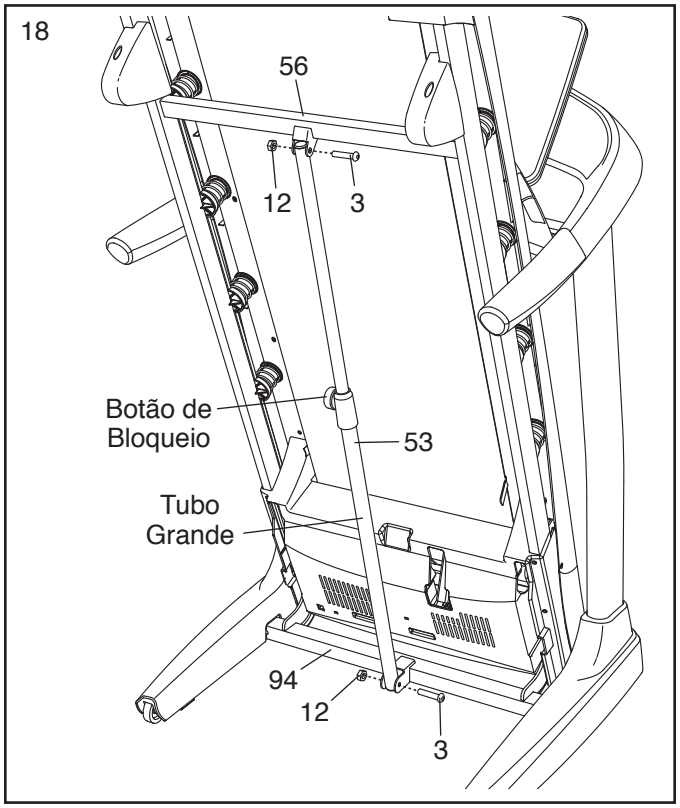
18. Levante a Estrutura (56) até à posição mostrada.

    Posicione o Fecho de Arrumação (53) de modo a que o tubo grande e o botão de bloqueio fiquem nas posições mostradas.

    Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (53) à Base (94) com um Pino 3/8" x 2" (3) e uma Porca 3/8" (12).

    Fixe a extremidade superior do Fecho Arrumação (53) à Estrutura (56) com um Pino de 3/8" x 2" (3) e uma Porca 3/8" (12).

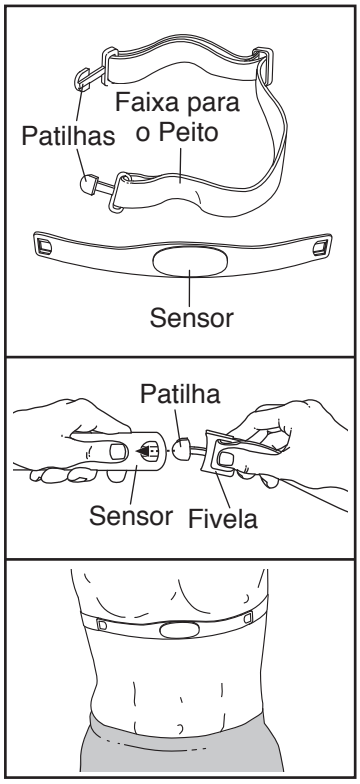
    Baixe a Estrutura (56) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 25).



19. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: Podem estar incluídas peças extra. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 27 e 28).

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA



O monitor da frequência cardíaca consiste em a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme mostrado. Depois, exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.

O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele. Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.
- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.
- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.
- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.
- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.
- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.
- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.
- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

A CINTA ROLANTE PRÉ-LUBRIFICADA

O tapete rolante inclui uma cinta rolante revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique spray de silicone ou outras substâncias na cinta rolante ou na plataforma de caminhar. Esse tipo de substâncias deteriorará a cinta rolante e causará desgaste excessivo.**

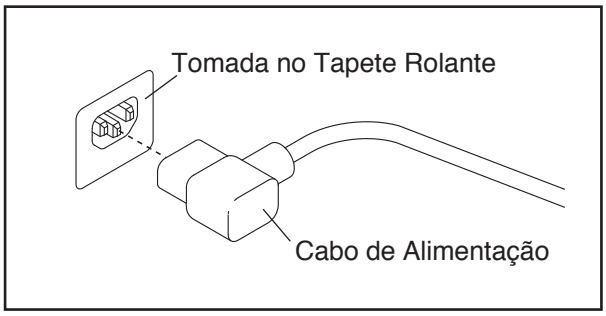
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.

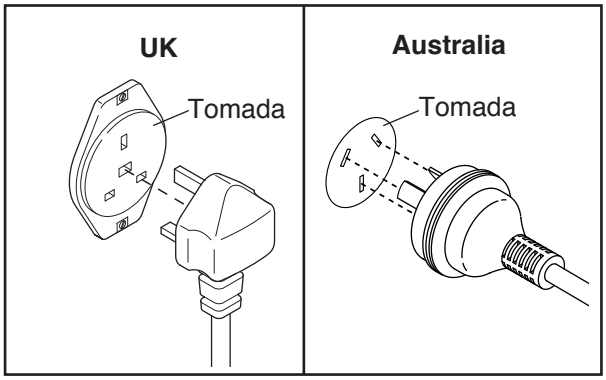
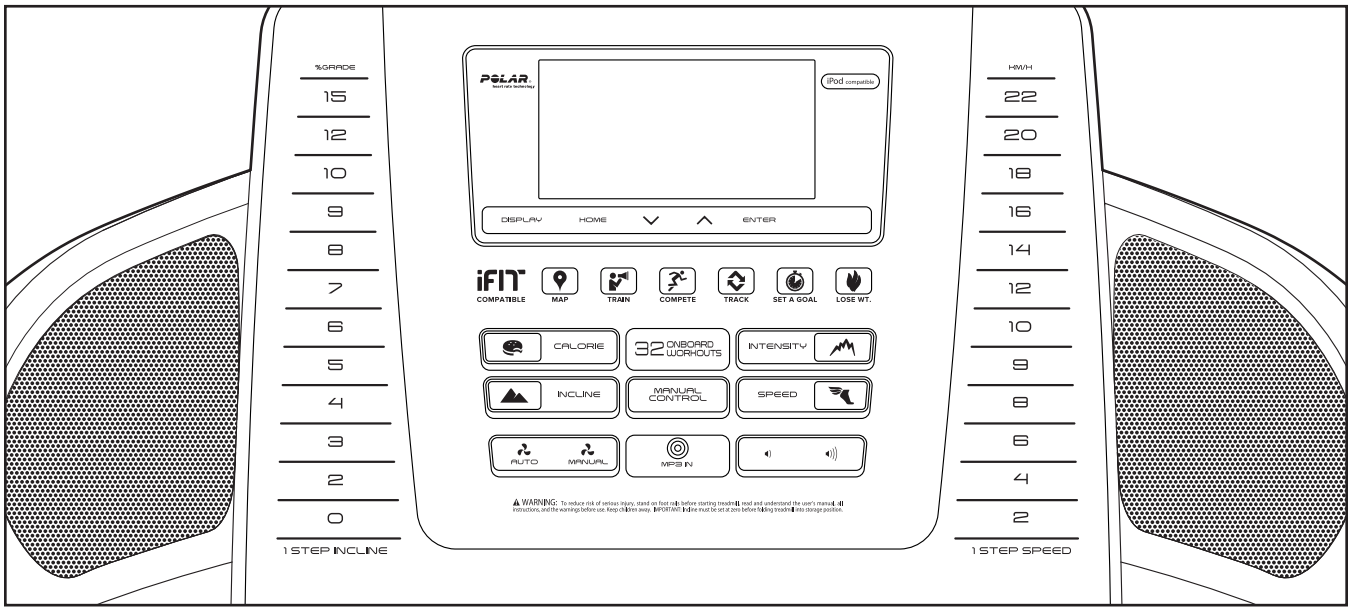


DIAGRAMA DA CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, a consola apresentará instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a sua frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito.

Além disso, a consola oferece trinta e duas sessões de exercício integradas oito de calorias, oito de inclinação, oito de intensidade e oito de velocidade. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que o(a) orienta através de uma sessão de exercício eficaz.

A consola também possui um modo iFit, que permite que o tapete rolante comunique com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício, competir com outros atletas iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.**

Enquanto se exercita, pode até ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício favoritos, com o sistema de som estéreo da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 19. **Para utilizar o modo manual,** consulte a página 19. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido,** consulte a página 23. **Para utilizar o sistema de som estéreo,** consulte a página 23. **Para utilizar o modo de informação,** consulte a página 24.

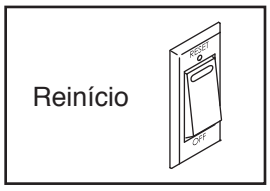
Nota: A consola pode exibir a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 24. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 28).

COMO LIGAR A CORRENTE

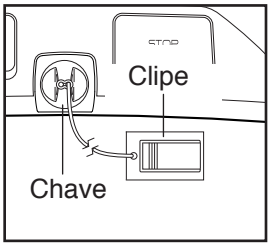
IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 17). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor na posição de reinício.



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reinício, o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 24 para desativar o modo de demonstração.

Depois, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da sua roupa. Depois, introduza a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão.



IMPORTANTE: Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abrande até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE acima.

2. **Selecione o modo manual.**

   Se não estiver selecionado o modo manual, prima o botão Manual Control (controlo manual) na consola.

3. **Ponha a cinta de caminhar em movimento.**

   Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start (iniciar), o botão de aumentar Speed (velocidade) ou um dos botões de 1 Step Speed (velocidade passo a passo) numerados.

   Se for premido o botão Start ou o botão de aumentar Speed, a cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou diminuir Speed. De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 Km/H; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 Km/H. Nota: Depois de premir o botão, poderá demorar um momento até a cinta de caminhar atingir a velocidade selecionada.

   Se premir um dos botões 1 Step Speed numerados, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até atingir a configuração de velocidade selecionada.

   Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed.

4. **Altere a inclinação do tapete rolante conforme desejado.**

   Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões 1 Step Incline (inclinação passo a passo) numerados. De cada vez que premir um dos botões, o tapete rolante ajustar-se-á gradualmente à configuração de inclinação selecionada.

5. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Enquanto caminha ou corre sobre o tapete rolante, o ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

   - O tempo decorrido
   - A distância que caminhou ou correu
   - A barra de intensidade da sessão de exercício
   - O número aproximado de calorias queimadas
   - O nível de inclinação do tapete rolante
   - O número de pés verticais que trepou
   - A velocidade da cinta de caminhar
   - A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6 na página 20)
   - A matriz

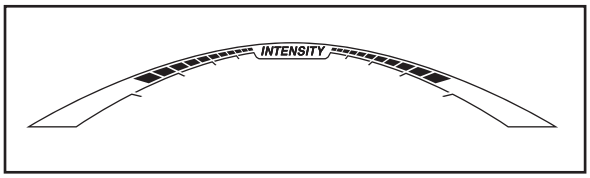
A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter até que surja o separador pretendido.

O separador Incline (inclinação) apresenta um perfil das configurações de inclinação da sessão de exercício. No fim de cada minuto aparece um novo segmento. O separador Speed apresenta um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

O separador My Trail (o meu percurso) apresenta uma pista que representa 400 m (1/4 de milla). À medida que se exercitar, o retângulo branco apresentará o seu progresso. O separador My Trail (o meu percurso) apresentará também o número de voltas que completar.

O separador Calorie (calorias) apresenta o número aproximado de calorias que queimou. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante esse segmento. Quando for selecionado o separador Calorie, o ecrã das calorias apresentará o número aproximado de calorias queimadas por hora.

Enquanto faz exercício, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indica o nível aproximado de intensidade do seu exercício.



Prima o botão Home (início) para regressar ao menu predefinido (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 24 para configurar o menu predefinido). Se necessário, volte a premir o botão Home.

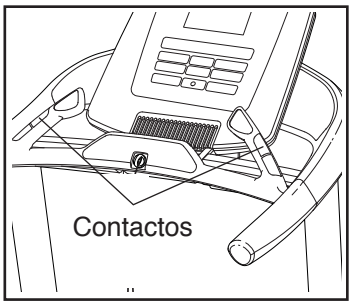
Quando estiver ligado um módulo iFit, o símbolo de comunicação sem fios no topo do ecrã apresentará a força do sinal da sua rede. Quatro arcos indicam força de sinal plena.

Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Stop (parar), retire a chave e volte a inseri-la.

6. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.

Nota: Se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresentará a sua frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 16.

Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos de metal da barra de pulsações. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.



Para medir a sua frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre a barra de pulsações com as palmas nos contactos metálicos; **evite mover as mãos.** Quando a sua pulsação for detetada, piscará no ecrã de calorias um indicador em forma de coração de cada vez que o seu coração bater, aparecerão um ou dois traços e finalmente será apresentada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. Ligue a ventoinha se o desejar.

A ventoinha possui diversas configurações de velocidade e um modo automático. Quando for selecionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumentará e diminuirá automaticamente, conforme a velocidade da cinta de caminhar aumentar ou diminuir.

Prima repetidamente o botão de ventoinha Manual para selecionar uma velocidade ou para a desligar. Prima o botão de ventoinha Auto (automático) para selecionar o modo automático ou para a desligar.

8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop e **ajuste a inclinação do tapete rolante para o nível mais baixo. A inclinação deve estar na configuração mais baixa, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de arrumação.** Depois, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

   Quando acabar de utilizar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição de Off (desligado) e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante podem gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. **Insira a chave na consola.**

   Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. **Selecione uma sessão de exercício integrada.**

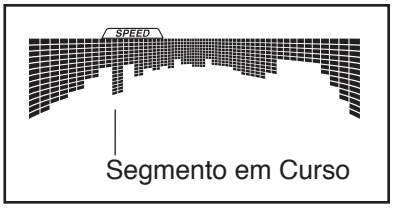
   Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente o botão Calorie (calorias), o botão Incline (inclinação), o botão Intensity (intensidade) ou o botão Speed (velocidade) até que surja no ecrã a sessão de exercício pretendida.

   Quando selecionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresentará a duração e o nome da sessão de exercício. Adicionalmente, aparecerá na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de calorias, o número aproximado de calorias que queimar surgirá no nome da sessão de exercício.

3. **Inicie a sessão de exercício.**

   Prima o botão Start (Iniciar) ou o botão de aumentar Speed (Velocidade) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Poderão estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.



Durante a sessão de exercício, os perfis dos separadores de velocidade e inclinação apresentarão o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade ou inclinação do segmento em curso. No final de cada segmento, ouvir-se-á uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começará a piscar. Se estiverem programadas configurações de velocidade e/ou inclinação diferentes para o segmento seguinte, estas piscarão no ecrã para o(a) alertar e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente a elas.

A sessão de exercício continuará dessa forma até que o último segmento do perfil fique intermitente no ecrã e termine. A partir desse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar.

Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preteri-la manualmente, premindo os botões Speed ou Incline; **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

4. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 19. Se selecionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresentará o tempo restante em vez do tempo decorrido.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

   Veja o passo 6 na página 20.

6. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 20.

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 20.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

Nota: para utilizar uma sessão de exercício iFit, precisa de acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Além disso, precisa de acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas). Também precisa de estar registado em iFit.com.

1. **Insira a chave na consola.**

   Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. **Introduza o módulo iFit na consola.**

   Para introduzir o módulo iFit, consulte as instruções que acompanham o mesmo.

   IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição eletromagnética, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar a, pelo menos, 20 cm de todas as pessoas e não devem estar próximos de outros transmissores ou antenas, ou ligados aos mesmos.

3. **Selecione um utilizador.**

   Se estiverem registados vários utilizadores, pode alternar entre utilizadores no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar um utilizador.

4. **Selecione uma sessão de exercício iFit.**

   Para selecionar uma sessão de exercício iFit, prima um dos botões iFit. Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua programação em www.iFit.com. Prima o botão Map (mapa), o botão Train (treino) ou o botão Lose Wt. (perda de peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do tipo selecionado na sua programação. Prima o botão Compete (competir) para competir numa corrida previamente programada.

   Para repetir uma sessão de exercício iFit recente do seu programa, comece por premir o botão Track (pista). Em seguida, utilize os botões de aumentar e diminuir para selecionar a sessão de exercício pretendida. Por fim, prima o botão Enter para iniciar a sessão de exercício.

   Nota: Se não houver sessões de exercício do tipo selecionado na sua programação, será descarregada a sessão de exercício seguinte da sua programação.

   Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, consulte www.iFit.com.

   Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresentará a duração da sessão de exercício, a distância que vai caminhar ou correr, o número aproximado de calorias que vai queimar, o nome da sessão de exercício e as configurações de velocidade e inclinação máximas. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã fará a contagem decrescente até ao começo da corrida.

   Nota: Alguns dos botões iFit podem também executar duas sessões de exercício de demonstração. Para utilizar as sessões de exercício de demonstração, retire o módulo iFit da consola e prima um dos botões iFit.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na página 21.

   Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal orienta-o(a) ao longo das mesmas. Pode selecionar uma definição áudio para o treinador pessoal (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 24).

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed (velocidade). A cinta de caminhar começará a mover-se à velocidade configurada para o primeiro segmento da sessão de exercício. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

6. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 19.

7. **Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

8. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 20.

9. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 20.

Para mais informações acerca do modo iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. **Introduza a chave na consola.**

   Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. **Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.**

   Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) no ecrã.

   Utilize os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para definir um objetivo de calorias, tempo ou distância e depois prima o botão Enter. Em seguida, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar um objetivo. Prima os botões de Speed (velocidade) e Incline (inclinação) para selecionar a velocidade e a inclinação da sessão de exercício O ecrã indicará a duração e a distância da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que queimará durante a mesma.

3. **Inicie a sessão de exercício.**

   Prima o botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Um momento depois de premir o botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 19 e 20).

   A sessão de exercício continuará até atingir o objetivo definido. A partir desse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar.

   Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso.

4. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 19.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

6. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 20.

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

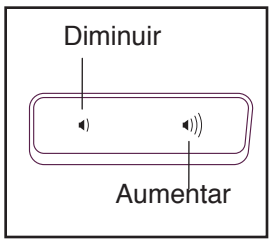
   Consulte o passo 8 na página 20.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Para ouvir música ou audiolivros através das colunas estéreo da consola, deve ligar o seu leitor MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal à consola através da tomada de áudio por baixo das colunas.

Para utilizar a tomada de áudio, ligue sua cabo de áudio à tomada de áudio. Depois, ligue sua cabo de áudio à tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. **Certifique-se de que sua cabo de áudio fique bem inserido.**

Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal. Ajuste o volume no seu leitor de áudio pessoal ou prima os botões de aumentar e diminuir o volume na consola.



Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, coloque o leitor de CD no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que mantém um registo de dados sobre o tapete rolante e lhe permite personalizar as configurações da consola.

1. **Selecione o modo de informação.**

   Para selecionar o modo de informação, prima o botão Stop (parar) ao inserir a chave na consola e, em seguida, largue o botão Stop. Quando estiver selecionado o modo de informação, surgirão no ecrã as seguintes informações:

   O ecrã de tempo apresentará o número total de horas durante as quais o tapete rolante funcionou.

   O ecrã de distância apresentará o número total de quilómetros (ou milhas) que a cinta de caminhar se deslocou.

   A parte inferior do ecrã indicará o estado de um módulo iFit. Se estiver ligado um módulo iFit, o ecrã apresenta as palavras WIFI MODULE. Se estiver ligado um módulo USB, o ecrã apresenta as palavras USB/SD MODULE. Se não estiver ligado nenhum módulo, o ecrã apresenta as palavras No IFIT MODULE.

2. **Selecione os ecrãs opcionais.**

   Enquanto estiver selecionado o modo de informação, a matriz exibirá vários ecrãs opcionais. Prima o botão de diminuir junto ao botão Enter para selecionar cada um dos ecrãs seguintes:

   UNITS: Para alterar a unidade de medida, prima o botão Enter. Para ver a distância em milhas, selecione English (inglês). Para ver a distância em quilómetros, selecione Metric (métrico).

   DEMO: A consola inclui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ativo, aparecerá na matriz a palavra ON (ligado). Para ligar ou desligar o modo de demonstração, prima o botão Enter.

   CONTRAST LVL: Prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) para ajustar o nível de contraste do ecrã.

   Se estiver ligado um módulo, também pode selecionar o seguinte ecrã:

   TRAINER VOICE: Para ligar ou desligar a voz do treinador pessoal, prima o botão Enter.

   Se estiver ligado um módulo iFit, também pode selecionar os seguintes ecrãs:

   DEFAULT MENU: O menu predefinido aparecerá quando inserir a chave na consola ou quando premir o botão Home (início). Prima repetidamente o botão Enter para selecionar o ecrã manual principal ou o ecrã iFit como menu predefinido.

   CHECK WIFI STATUS: Prima o botão Enter para verificar o estado do seu módulo iFit. O ecrã inferior apresenta o número da versão do software, a rede SSID, o tipo de encriptação da rede, o estado da ligação, a força do sinal sem fios, o endereço IP do módulo, o número e o nome dos utilizadores registados, os resultados da busca de DNS e o estado do servidor iFit.

   SEND/RECEIVE DATA: Para enviar e receber sessões de exercício, registos de sessões de exercício e atualizações, prima o botão Enter. Quando o processo estiver finalizado, surgirão no ecrã as palavras TRANSFERS DONE (transferências concluídas).

3. **Saia do modo de informação.**

   Para sair do modo de informação, remova a chave da consola.

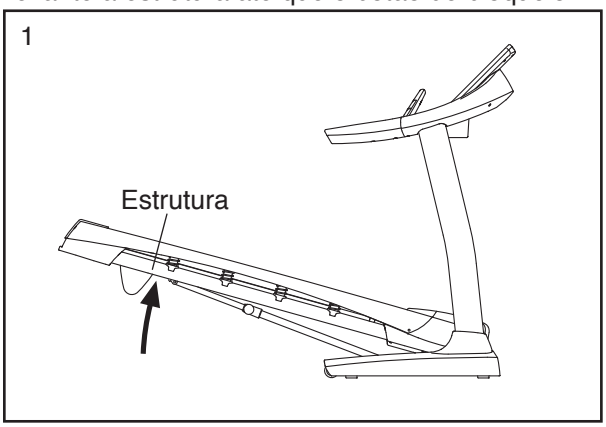
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para a posição mais baixa antes de o dobrar. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação. ATENÇÃO: Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.

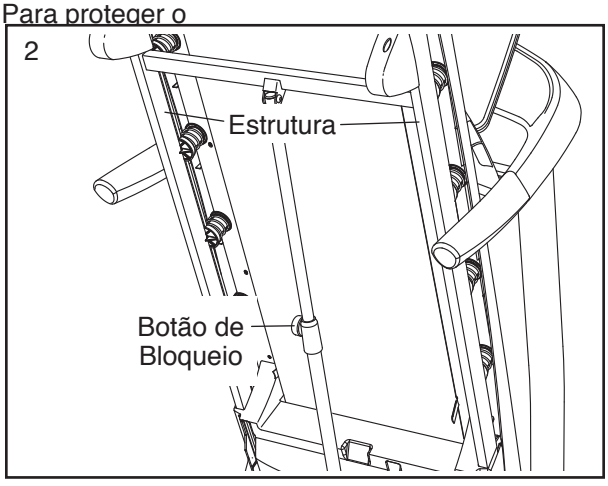
1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado pela seta em baixo. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**

2. Levante a estrutura até que o botão de bloqueio



se fixe na posição de arrumação. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o botão de bloqueio fique encaixado.**

Para proteger o

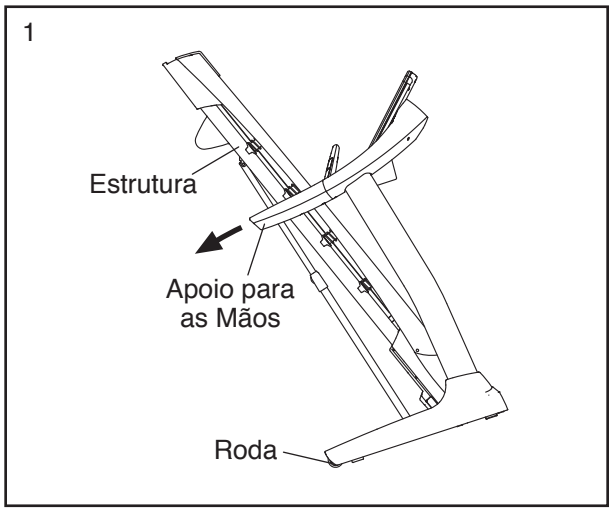


chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o botão de bloqueio fique bloqueado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.**

1. Segure na estrutura e num apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até que o tapete rolante role sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para a localização pretendida. **ATENÇÃO: Não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**

3. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. **Veja o desenho 2.** Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão direita. Depois, puxe o botão de bloqueio para a esquerda. **IMPORTANTE: Não rode o botão de bloqueio.** Se necessário, empurre a estrutura ligeiramente para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o botão de bloqueio.

2. **Veja o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés nem deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

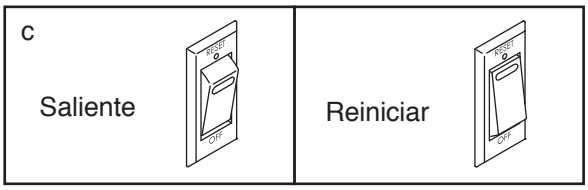
A maioria dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos a seguir. Procure o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa frontal deste manual.

SINTOMA: O tapete rolante não liga

a. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conetado a uma tomada devidamente ligada à terra (veja a página 17). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave esteja inserida na consola.

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente, conforme mostrado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

a. Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.

b. Verifique se o cabo de alimentação está ligado. Se estiver, desligue-o e, espere cinco minutos em seguida, volte a ligá-lo.

c. Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.

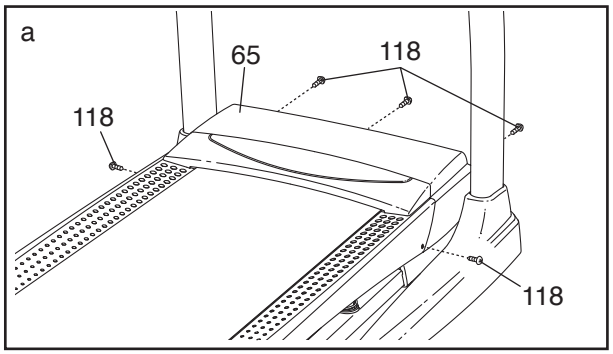
d. Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa anterior deste manual.

SINTOMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave é retirada da consola

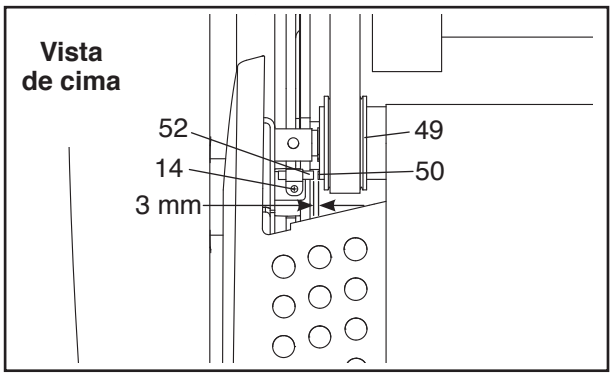
a. A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 24 para desligar o modo de demonstração.

SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

a. Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Remova os cinco Parafusos de Cabeça em Cruz #8 x 3/4" (118). Destaque cuidadosamente a Cobertura do Motor (65).



Localize o Interruptor de Lâminas (52) e o Íman (50) no lado esquerdo da Roldana (49). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 3/4" (14), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso. Recoloque a Cobertura do Motor (não mostrada) com os cinco Parafusos #8 x 3/4" (não mostrados) e faça funcionar o tapete rolante por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correta da velocidade.



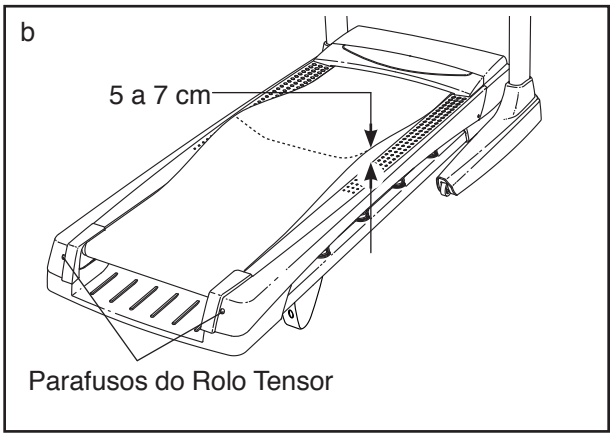
SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

a. Mantenha premidos os botões Stop (parar) e de aumentar Speed (velocidade), introduza a chave na consola e depois largue os botões Stop e de aumentar Speed. Prima o botão Stop e depois prima um dos botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação). O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação fica novamente calibrado. Se a calibragem da inclinação não for iniciada, prima novamente o botão Stop e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou diminuir Incline. Quando a inclinação ficar calibrada, retire a chave da consola.

SINTOMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela

a. Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, 1 mm^2, com um comprimento que não exceda 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar estiver demasiado esticada, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.

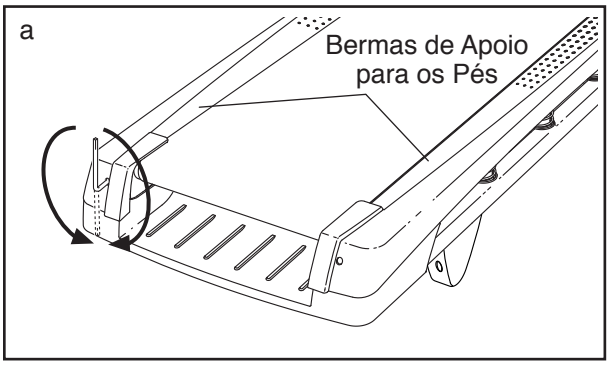


c. O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa deste manual.

d. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminhar sobre a mesma, consulte a capa frontal deste manual.

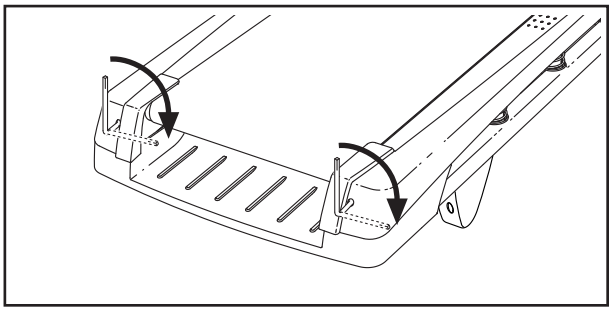
SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés. IMPORTANTE: se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda,** utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita,** rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique centrada.



SINTOMA: A cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.



SINTOMA: O ecrã da consola apresenta linhas

a. Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 24 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠ AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	💗
145	138	130	125	118	110	103	❤
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NETL14712.0 R1212A

Nº	Qtd.	Descrição
1	20	Parafuso #8 x 1/2"
2	48	Parafuso #8 x 3/4"
3	2	Pino 3/8" x 2"
4	4	Parafuso 1/4" x 1/2"
5	4	Anilha em Forma de Estrela 1/4"
6	1	Tomada
7	4	Parafuso 3/8" x 2 3/4"
8	4	Parafuso 3/8" x 1 1/4"
9	4	Parafuso #10 x 3/4"
10	13	Parafuso de Terra #8 x 1/2"
11	4	Anilha em Forma de Estrela 5/16"
12	2	Porca 3/8"
13	4	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
14	17	Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 3/4"
15	2	Parafuso do Rolo Tensor
16	1	Pino 3/8" x 1 1/2"
17	2	Pino da Roda 3/8" x 1 3/4"
18	2	Parafuso #8 x 1 3/4"
19	4	Parafuso #8 x 7/16"
20	2	Parafuso do Motor 5/16"
21	2	Pino 3/8"
22	2	Pino 3/8" x 1"
23	4	Parafuso-Batente 5/16" x 1 3/4"
24	1	Parafuso 1/4" x 1"
25	4	Parafuso #8 x 1"
26	2	Parafuso 1/4" x 1 1/2"
27	1	Suporte Direito para Garrafas
28	2	Coluna
29	1	Parafuso de Cabeça Sextavada 3/8" x 2"
30	4	Anilha Plana 5/16"
31	2	Parafuso de Cabeça Plana #8 x 1/2"
32	4	Anilha em Forma de Estrela #10
33	6	Contraporca 3/8"
34	4	Porca 5/16"
35	1	Anilha em Forma de Estrela 1/4"
36	1	Suporte Esquerdo para Garrafas
37	4	Parafuso 5/16" x 2 1/2"
38	8	Topo do Isolador
39	8	Isolador
40	8	Base do Isolador
41	8	Mola do Isolador
42	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
43	1	Autocolante de Aviso
44	1	Plataforma de Caminhar
45	1	Cinta de Caminhar
46	2	Guia da Cinta
47	2	Pé Traseiro
48	4	Atilho do Cabo
49	1	Rolo/Roldana de Tração
50	1	Íman
51	1	Clipe do Interruptor de Lâminas
52	1	Interruptor de Lâminas
53	1	Fecho de Arrumação
54	1	Motor de Tração
55	1	Correia do Motor
56	1	Estrutura
57	1	Isolador do Motor
58	1	Cobertura da Tampa da Estrutura
59	4	Almofada de Borracha
60	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
61	1	Rolo Tensor
62	1	Tampa da Estrutura
63	6	Parafuso #10 x 1/2"
64	1	Base da Consola
65	1	Cobertura do Motor
66	1	Decoração da Cobertura
67	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
68	3	Clipe da Cobertura
69	1	Motor de Inclinação
70	1	Estrutura de Inclinação
71	2	Espaçador da Estrutura
72	1	Controlador
73	1	Placa do Controlador
74	2	Coluna da Cobertura
75	1	Interruptor de Corrente
76	1	Cabo de Alimentação
77	1	Passa-Fios
78	1	Tabuleiro Inferior
79	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda
80	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita
81	1	Fio da Barra Vertical
82	1	Cobertura da Base Esquerda
83	1	Cobertura da Base Direita
84	1	Inserção do Apoio para a Mão Esquerda
85	1	Inserção do Apoio para a Mão Direita
86	14	Parafuso Auto-Atarraxante #8
87	2	Apoio para as Mãos
88	1	Parafuso de Cabeça Cilíndrica #8 x 1/2"
89	1	Barra Vertical Esquerda
90	1	Barra Vertical Direita
91	2	Autocolante de Aviso
92	4	Proteção da Base
93	1	Parte Posterior da Base da Consola
94	1	Base
95	1	Tampa da Roda Direita
96	1	Tampa da Roda Esquerda
97	2	Roda
98	1	Chave/Clipe
99	9	Atilho do Cabo
100	1	Cobertura Posterior da Coluna Esquerda

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
101	1	Cobertura da Coluna Esquerda	114	2	Espaçador do Motor de Inclinação
102	1	Cobertura da Coluna Direita	115	1	Ventoinha
103	1	Consola	116	1	Alça do Peito
104	1	Estrutura da Consola	117	1	Sensor do Peito
105	2	Fio de Terra da Consola	118	5	Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4"
106	2	Grampo da Consola			
107	4	Parafuso #8 x 1 1/4"	119	6	Parafuso #8 x 5/8"
108	8	Parafuso #3	120	2	Casquilho do Motor
109	10	Parafuso #6 x 1/2"	121	1	Suporte de Eletrónica
110	1	Haste de Bloqueio	122	1	Parafuso da Máquina #8 x 3/4"
111	1	Parte Posterior da Barra de Pulsações	123	1	Porca #8
			124	1	Filtro
112	1	Barra de Pulsações	125	1	Suporte de Ligação à Terra
113	1	Cobertura Posterior da Coluna Direita	*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NETL14712.0 R1212A

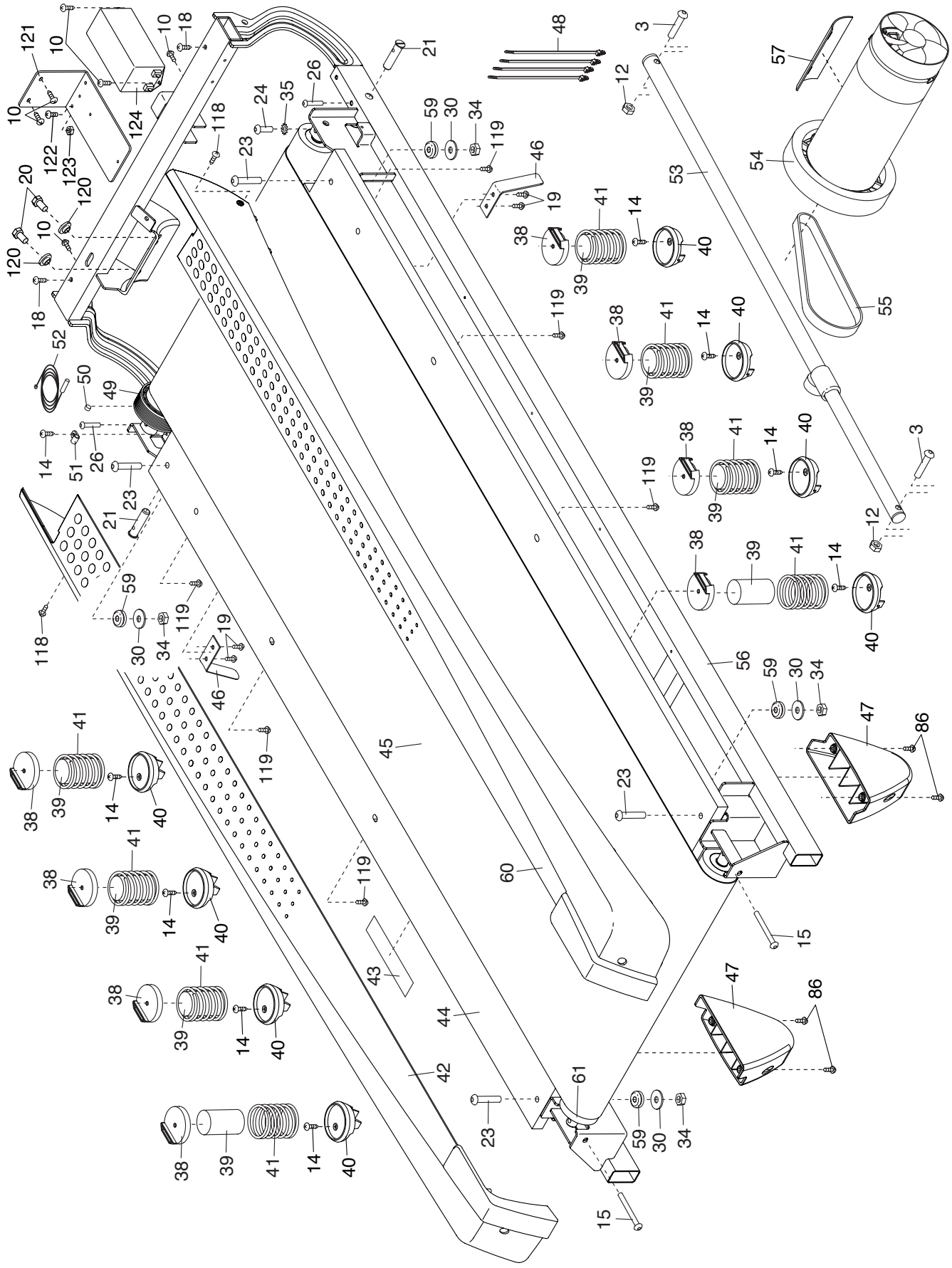


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NETL14712.0 R1212A

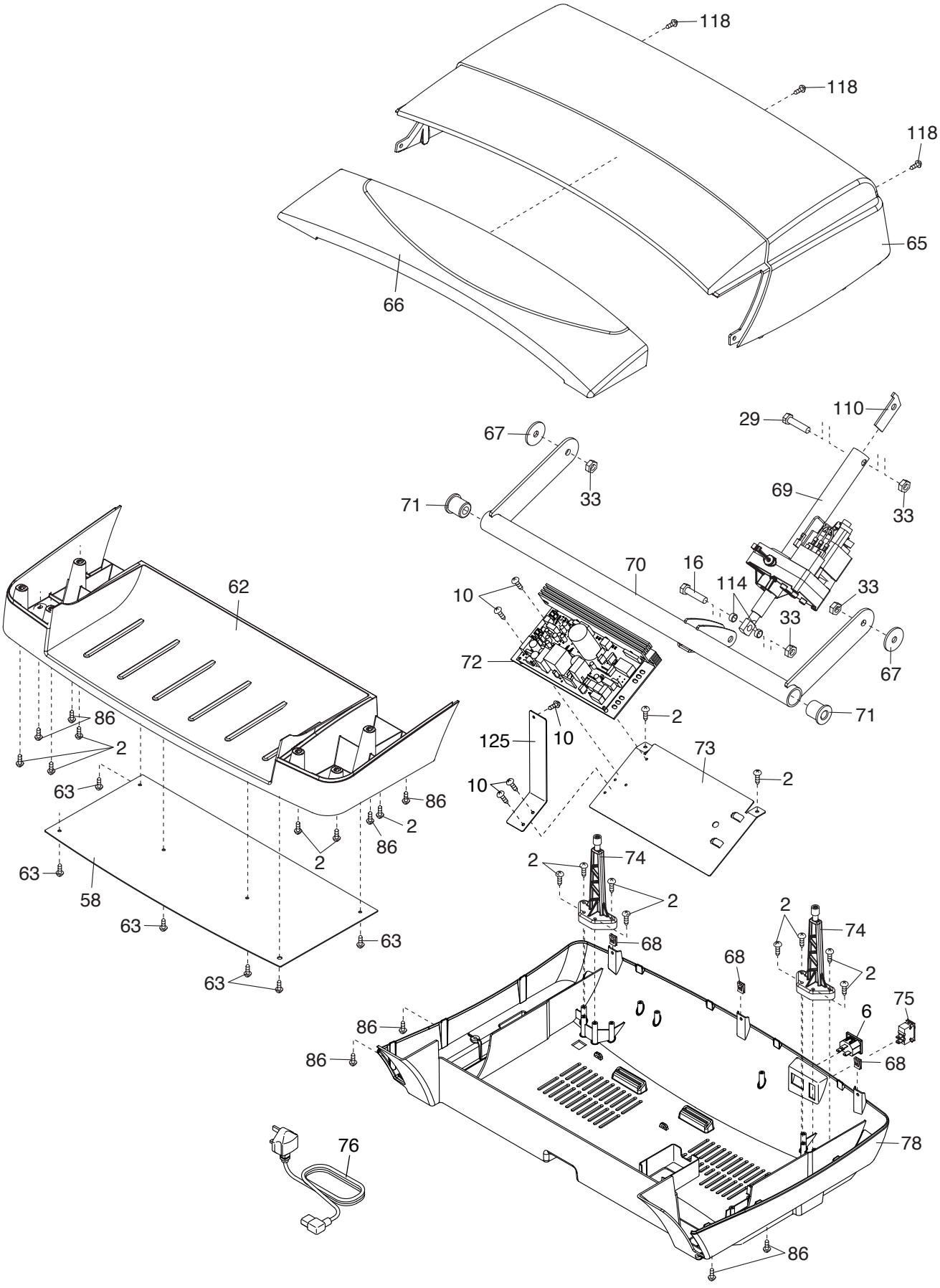


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NETL14712.0 R1212A

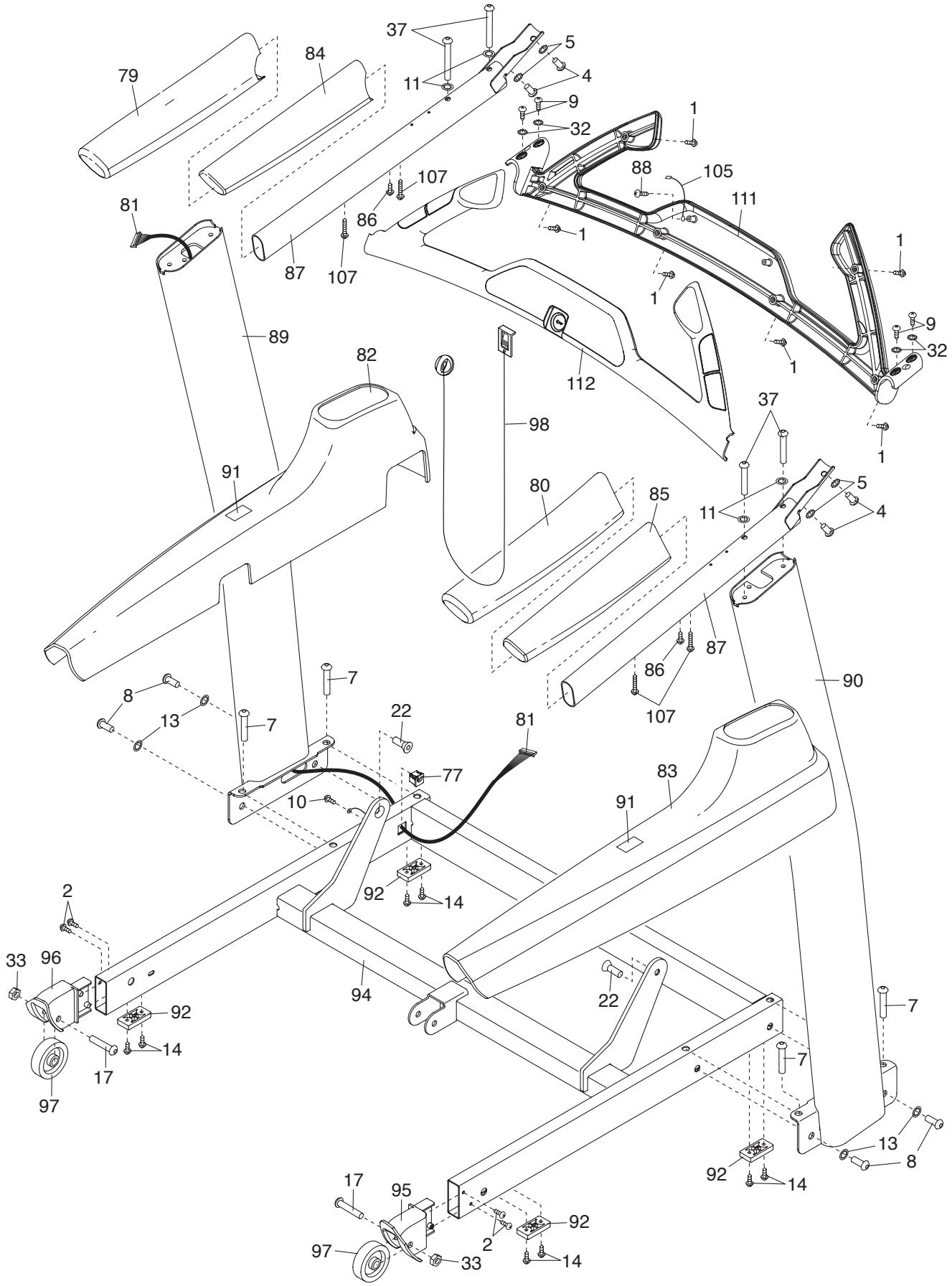
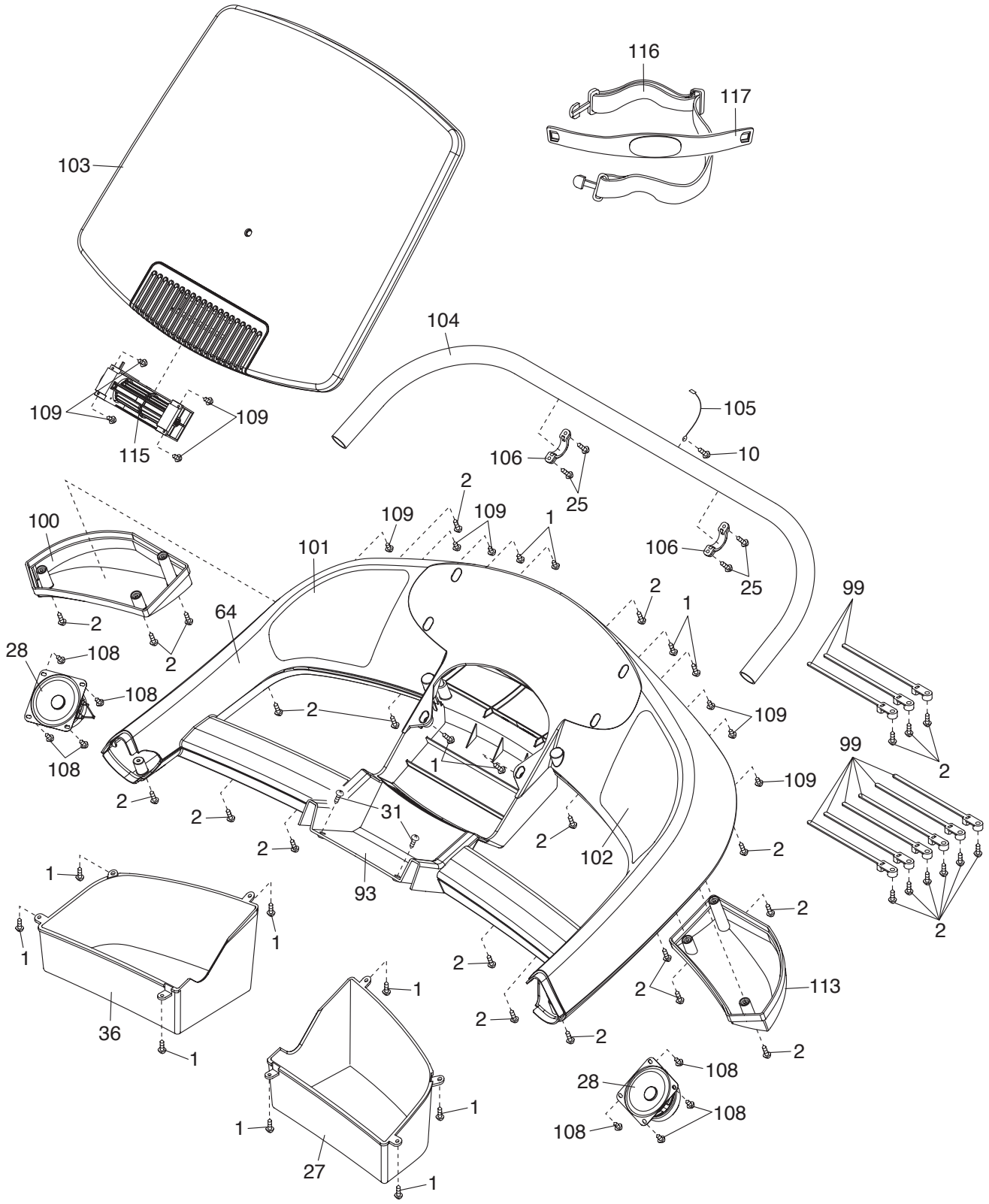


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº NETL14712.0 R1212A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

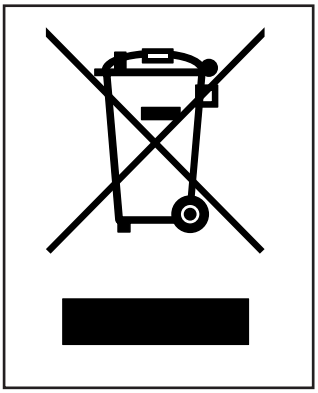
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 338203 R1212A

Impresso nos EUA © 2012 ICON IP, Inc.